

# 中国历法介绍：二十四节气

史珂 编辑整理

正见网

[www.zhengjian.org](http://www.zhengjian.org)

癸未年五月二十六日

# 目录

序.....	3
<b>中国历法介绍</b> .....	4
天干地支.....	4
二十四节气简介.....	4
<b>二十四节气</b> .....	5
立春.....	5
雨水.....	6
惊蛰.....	6
春分.....	6
清明.....	7
谷雨.....	9
立夏.....	9
小满.....	11
芒种.....	11
夏至.....	12
小暑.....	13
大暑.....	13
立秋.....	15
处暑.....	15
白露.....	15
秋分.....	16
寒露.....	16
霜降.....	16
立冬.....	17
小雪.....	17
大雪.....	17
冬至.....	18
小寒.....	19
大寒.....	19

## 序

昔者上古之初，天人一体，只有春秋，无有冬夏，兽身鸟形也都是人。《尚书·周书·吕刑》记载，蚩尤作乱，延及平民，罔不寇贼。上帝监民，罔有馨香德，刑发闻惟腥。于是绝地天通，神人不复相杂。

昔者上古之中，《淮南子·天文训》记载，昔者共工与颛顼争为帝，怒而触不周之山。天柱折，地维绝。始有春夏秋冬焉。《淮南子·时则训》曰：制度阴阳，大制有六度，天为绳，地为准，春为规，夏为衡，秋为矩，冬为权。天人虽别而相应：头之圆也象天，足之方也象地。天有4季而人有4体，天有12月而人肢有12节，天有12月以制366日人亦有12肢节以使366节，天有五行而人有五脏，天有九重而人有九窍。胆象云，肺象气，肝象风，肾象雨，脾象雷，以与天地相参也，而心为之主。是故耳目者，日月也；血气者，风雨也。天有风雨寒暑，人亦有取与喜怒。其他形体的人，就逐渐地从世间消失了。

昔者上古之末，当尧之时，始根据日月星辰定历数，顺其时气以应天道。因此有《易》曰：“先王以治历明时。”

据记载汉代开始出现24节气的划分。《传》曰“天六地五”，五六之和十一为天地之中。阳生于子，故十一月日冬至。阴生于午，故五月为小刑，冬生草木皆死。冬至子午，夏至卯酉。子午、丑未、寅申、卯酉、辰戌、己亥是谓六府。子午、卯酉为二绳，丑寅、辰巳、未申、戌亥为四钩。天维建元，常以寅始起，右徙一岁而移，十二岁而大周天，终而复始。

由此可见，中国古老的的历法，和中国古老的易经、阴阳五行学说、天人合一等说法、乃至修炼是浑然一体的。天地之间，莫贵于人，孔窍肢体，皆通于天。故饮食居处适，则九窍百节千脉皆通利矣。古人讲顺天知命，是因认为人体和天地息息相通。古人看到了天气的风调雨顺也明白了人需要心平气和、凡事适度。并且古人根据天道制定了24节气，以顺天地之变、与天地合德。

[返回目录](#)

# 中国历法介绍

## 天干地支

中国历法以月球绕地球一周的时间(29.5306天)为一月，以地球绕太阳一周的时间(365.2419天)为一年，为使一年的平均天数与回归年的天数相符，设置闰月。据记载，公元前六世纪中国开始采用十九年七闰月法协调阴历和阳历。

中国历法用天干、地支编排年号和日期，天干共十个字，因此又称为“十干”，其排列顺序为：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；地支共十二个字，排列顺序是：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。其中甲、丙、戊、庚、壬为阳干，乙、丁、己、辛、癸为阴干。子、寅、辰、午、申、戌为阳支，丑、卯、巳、未、酉、亥为阴支。阳干对阳支，阴干对阴支得到六十年一周期的甲子循环。

这二十二个字错综有序，充满圆融性与规律性。它显示了大自然运行的规律，即时(时间)空(方位)互动，和“阴”与“阳”的作用结果。中国历法充分体现了阴阳五行的思想，蕴含着自然循环运化的规律。

## [返回目录](#)

## 二十四节气简介

二十四节气是以太阳历为基础，根据视太阳在黄道上的位置，从黄经0起，每15为一节，每月一个“中气”和一个“节气”，全年分十二个“中气”和十二个“节气”，以后合称为节气。

二十四节气按天文、气候和农业生产的季节性赋予有特征意义的名称。即立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。其中反映四季更替的有二分、二至和四立；直接或间接反映温度变化的有小暑、大暑、小寒、大寒、白露、寒露、和霜降；反映降水的有雨水、谷雨、小雪、大雪。惊蛰、清明、小满、芒种、处暑则是反映物候的节气。

二十四节气以自然季节现象和农业活动相结合为内容。春分、秋分表示昼夜平分，气候适中；夏至、冬至表示暑夏寒冬的到来；立春、立夏、立秋、立冬表示春夏秋冬

冬四季的开始；雨水表示降雨季节的开始；惊蛰是冬眠蛰虫开始复苏，出土活动；清明表示天气开始转暖草木新绿，景象清新；谷雨是降雨开始增多，有利于谷物的生长；小满表示草木开始繁茂，夏熟谷物子粒开始饱满；芒种是一年中农事繁忙的时节，需要及时进行夏收、夏管、夏种；小暑、大暑是一年中最为炎热的季节；处暑表示炎热季节的结束；白露表示气温下降快，湿度尚大，多露水；寒露表示地面辐射冷却快，凝结的露水温度低；霜降表示进入降水季节；小寒、大寒是一年中最为寒冷的时节。

二十四节气反映了中国黄河流域的气候特点，表示温度的节气有小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气。表示降水的节气有雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪七个节气，大部分在春播和秋播季节，强调水分对农业的重要作用。雨水节气表示降雨开始和雨量开始增多两个含义，在这些节气中白露、寒露和霜降虽是降水现象，但温度的意义更重要，也可以作为温度表示降温程度的节气，表示日照长短的有二分、二至，反映了日照时数的季节变化。二十四节气中的这些节气明显地表示气候的季节变化和转折。其他节气中，惊蛰间接表示地温的升高，清明、小满通过物象表示气温的升高，芒种以农事活动表示盛夏到来。节气都表示气候特征。

据记载，公元前二世纪中国汉朝采用农事二十四节气。

[返回目录](#)

## 二十四节气

### 立春

立春是二十四节气中的第一个节气，是春季开始的节气。每年2月4日或5日太阳到达黄经315度时为立春。《月令七十二候集解》：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”立春是一年中四季开始的节气“四立”(立春、立夏、立秋、立冬)中的第一个节气。

“立”开始之意，立春揭开了春天的序幕，“阳和起蛰，品物皆春”，表示万物复苏的春季的开始。此时刚探出头来的嫩绿柔软的垂柳芽苞，泥土中跃跃欲出的小草，带

来一派“春到人间草木知”的景色。这时人们也走出门户踏青寻春，体会那细微神妙的春意。

[返回目录](#)

## 雨水

雨水是二十四节气中的第二个节气。每年2月19日或20日视太阳到达黄经330度时为雨水。《月令七十二候集解》中说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”

雨水时节，冰雪溶化，空气湿润，气温开始回升，天气转暖，雨量渐渐增多，植物普遍返青生长。“春雨贵如油”，这时适宜的降水对植物的生长特别重要。雨水季节，天气变化不定，是全年寒潮出现最多的时节之一，忽冷忽热，乍暖还寒的天气对已萌动和返青生长的植物及人们的健康影响很大。

天气谚语中有根据雨水来预测天气的，如“雨水落了雨，阴沉沉到谷雨”，“冷雨水、暖惊蛰”，“暖雨水、冷惊蛰”。

[返回目录](#)

## 惊蛰

每年3月5日或6日，太阳位置到达黄经345度为“惊蛰”。“惊蛰”是指蛰伏在泥土里的冬眠生物开始出土活动。据《月令七十二候集解》载：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。”这里将冬眠动物的苏醒同春雷联系起来。

惊蛰前后的雷鸣能够预报惊蛰后的天气，如“未过惊蛰先打雷，四十九天云不开”。惊蛰时节正处乍寒乍暖之际，农谚有：“冷惊蛰，暖春分”等说法。惊蛰时节的风也有被用来作预报天气的依据，如“惊蛰刮风，从头另过冬”。

[返回目录](#)

## 春分

春分，古时又称为“日中”、“日夜分”，是反映四季变化的节气之一。在每年的3月20日或21日，太阳到达黄经0度时为春分。《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”另《春秋繁露·阴阳出入上下篇》说：

“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以，春分的意义，一是指一天时间白天黑夜平分，各为 12 小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

春分时节，严寒已经逝去，气温回升较快，进入明媚的春季。此时，岸柳青青，莺飞草长。“二月惊蛰又春分，种树施肥耕地深。”春分也是植树造林的好时机，古诗就有“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分”之句。欧阳修对春分也有过生动的描述：“南园春半踏青时，风和闻马嘶，青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞。”

[返回目录](#)

## 清明

清明是二十四节气中第五个节气，在每年的 4 月 4 日或 5 日，太阳到达黄经 15 度时为清明。《月令七十二候集解》中说：“三月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”清代《帝京岁记胜》载：“万物生长此时，皆清净明洁，故谓之清明”。清明前后，气候逐渐转暖，冰雪消融，草木青青，清明净的春季风光代替了草木枯黄、满目萧条的寒冬景象。天气清澈明朗，万物欣欣向荣。

清明也是二十四节气中唯一演变成民间节日的节气，在中国已有 2000 多年的历史。清明前后往往细雨飘飘，和风拂拂，所谓“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”。此时春色如画，踏青春游，扫墓祭祖，是传统习俗。唐代诗人杜牧“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂，……”的名句是清明生动的写照。

### 清明节由来

关于清明，有一则感人肺腑的古代传说。春秋战国时期，晋国大公子重耳受奸臣陷害，在大臣介子推的保护下，流亡国外。

有一天，他们在一座大山里迷了路，几天几夜没吃上东西，重耳饿得头昏眼花再也无力走动。介子推割下自己腿上一块肉，用火烤熟送给重耳。重耳吃完后问肉是哪来的，介子推告诉说是自己腿上的肉。重耳感动地说：“你这样待我，日后我怎样报答你呢？”介子推说：“我不求报答，但愿你不要忘记我割肉的痛苦，要多想些治理国家的方法，希望你以后做一个清明的国君。”

重耳流亡后的第十九年，终于回国做了晋国的国君，就是著名的春秋五霸之一晋文公。他把流亡时期跟随他和他同甘共苦的臣子都封赏了，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈，晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲自去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休县东南）。

于是，晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。  
柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。  
倘若主公心有我，忆我之时常自省。  
臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中，把介子推母子安葬在那棵烧焦的大柳树下。离开时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天穿在脚上，望着它哀叹：“悲哉足下。”“足下”是古人同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死而复生，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图宝贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

[返回目录](#)

## 谷雨

谷雨是二十四节气中的第六个节气。每年4月20日或21日视太阳到达黄经30度为谷雨。《月令七十二候集解》：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。雨读作去声，如雨我公田之雨。盖谷以此时播种，自上而下也。”古代解释即所谓“雨生百谷”，故此得名。这时天气温和，雨水明显增多，对植物的生长发育关系很大。

谷雨有许多与天气预测相关的谚语，如“谷雨阴沉沉，立夏雨淋淋”、“谷雨下雨，四十五日无干土”等。

花中之王牡丹又有谷雨花的俗名。欧阳修曾道：“洛花以谷雨为开候”，这里的洛花即指洛阳的牡丹。谷雨时节，值三月暮春之际，料峭春寒已逝，炎炎夏日未临，草长莺飞，气候和煦宜人，是踏青的大好时光，牡丹当此节候，殿春而开，令游赏的人们更添意兴。

[返回目录](#)

## 立夏

立夏是二十四节气中的第六个节气。每年的5月5日或6日，视太阳到达黄经45度时为立夏。《月令七十二候集解》：“四月节，立字解见春。夏，假也，物至此皆假大也。”

立夏时节，是万物茂盛秀丽的季节，植物开花结果。明人《莲生八戕》中说：“孟夏之日，天地始交，万物并秀。”《礼记月令》篇，解释立夏曰：“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”生动地描述了立夏时节的景象：青蛙开始聒噪着，蚯蚓忙着翻松泥土，乡间田埂的野菜争相出土攀长。

《素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实”。夏三月是指从立夏到立秋前的时间。心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。所以，在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

《医学源流论》曰：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”人与自然界是一个统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。

中国古来很重视立夏节气。据记载，周朝时，立夏这天，帝王要亲率文武百官到郊外“迎夏”，并指令司徒等官去各地勉励农民抓紧耕作。

[返回目录](#)

## 小满

小满是二十四节气之一。每年5月21日或22日视太阳到达黄径60度时为小满。

《月令七十二候集解》：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”此时草木开始繁茂，夏熟谷物灌浆乳熟，籽粒开始饱满，但还没有成熟，故称为小满。

四川盆地的农谚赋予小满以新的寓意：“小满不满，干断思坎”；“小满不满，芒种不管”。把“满”用来形容雨水的盈缺，指出小满时田里如果蓄不满水，就可能造成田坎干裂，甚至芒种时也无法栽插水稻。因为“立夏小满正栽秧”，“秧奔小满谷奔秋”，小满正是适宜水稻栽插的季节。

在广东广西的农谚则说“小满大满江河满”，是说这个期间是前汛期的雨水集中时期，同时也是防汛的主要时期。

[返回目录](#)

## 芒种

芒种是二十四节气中的第九个节气。芒种是反映物候的节令。“芒”就是指一些有芒作物，如大麦、小麦开始成熟，将要收割，“种”就是种子的意思，或表明晚谷、黍、稷等作物播种最忙的季节。有人把“芒种”解释为“忙种”意思也是相通的。每年6月5日前后太阳到达黄经75时开始。《月令七十二候集解》中说：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”意指大麦、小麦等到有芒作物种子已经成熟，抢收十分急迫。“春争日，夏争时”，这“争时”即指这个时节的收种农忙。人们常说“三夏”大忙季节，即指忙于夏收、夏种和春播作物的夏管。芒种以后，中国长江中下游地区即将进入梅雨期。

中国长江中下游流传着许多与梅雨有关的民间谚语，此处收集了其中的一部分。

“三九欠东风，黄梅无大雨”。这句谚语的意思是说，三九期间如没刮过东风，或东风很少，则芒种节气雨量也将偏少。三九的第一天与芒种节气第一天相隔约150天左右。三九期间刮东风与芒种节气的降水有对应关系。

用冬季天气特点来预报梅雨的谚语还有许多。例如“腊月里多雪，水黄梅”，就是指腊月雪和梅雨存在着正相关。

“寒水枯，夏水枯”，“枯”指雨水偏少。谚语说，如果冬季雨水偏少，则梅雨也偏少。

“发尽桃花水，必是早黄梅”，“桃花水”指清明节气或四月份桃花开放期间的降水。“早黄梅”指芒种节气梅雨偏少或梅雨开始偏迟。在长江下游地区，如果清明节或四月份桃花开放期间雨水增多，俗称“发尽桃花水”，则芒种节气梅雨将偏少，或梅雨开始偏迟。“桃花落在泥浆里，打麦打在蓬尘里；桃花落在蓬尘里，打麦打在泥浆里”，与此意思相似。

“春水铺，夏水枯”，“铺”是指雨水较常年偏多。谚语说明，如果春季雨水偏多，到了夏季、梅雨量少了，易出现干旱。它和“发尽桃花水，必是早黄梅”一样，都是用春季的雨水来预测梅雨的。

“行得春风，必有夏雨”，春风，是指偏东方向的风(东南风居多)，夏雨是指梅雨。谚语意思是说，春季偏东风较多的年份，则夏季梅雨一般也较多。

“小满不满，黄梅不管”，它指明小满与芒种节气之间，雨水存在着正相关，即如果小满节气雨水偏少，则意味着芒种节气雨水也将偏少，或黄梅偏迟。

以上这些民间谚语，经气象资料验认，准确率达 70% 以上，比建立在现代科学基础上的气象预测还“科学”。

[返回目录](#)

## 夏至

夏至是二十四节气中的第十个节气。至，是极的意思，是日形长到终极的意思。这一天（北半球）昼最长，夜最短，天气开始炎热。每年 6 月 21 日前后太阳到达黄经 90（夏至）时开始。《月令七十二候集解》中说：“五月中，夏，假也，至，极也，万物于此皆假大而至极也。”就是万物生长茂盛，开始成熟。《汉学堂经解》所集崔灵恩《三礼义宗》：“夏至为中者，至有三义，一以明阳气之至极，二以明阴气之始至，三以明日行之北至，故谓之至。”意思是：夏至之日阳气至极阴气始生。夏至这天太阳的高度最长，阳光几乎直射北回归线，北半球白天最长，黑夜最短；过了夏至日，阳光直射位置逐渐向南移动，白天开始一天比一天缩短。

夏至日祭祀，周代已有之，认为可以消除国中的疫病、荒年与人民的饥饿。《周礼春官神仕》中说：“以冬至致天神人鬼，以夏至致地方物魅，以〔禘会〕国之凶荒、民之札丧。”冬至日阳气升而祭鬼神，夏至日阴气升而祭地祇物魅(魅：百物之神)。致人鬼于祖庙，致物魅于〔土单，音为 shan〕坛。《周礼春官大司乐》：“冬至至，于地上之圜丘奏之，若乐六变，天神皆降。夏至至，于泽中之方丘奏之，地祇皆出。”祭天地人神，都为顺其为人物也。

古代医家有“冬至一阳生，夏至一阴生”的说法。认为人体合于四时阴阳则不会生病，这是中国古代医学“天人合一”的阴阳消长规律的观点。从这里可以看出中国古代的科学是将人体、生命和宇宙融合为一体的科学，与现代科学分割学科的方式走的是完全不同的道路。

[返回目录](#)

### 小暑

小暑是二十四个节气中的第十一个节气。太阳黄经为 105 度。“暑”是炎热的意思。小暑是反映夏天暑热程度的节气，表示天气已经很热，但不到最热的时候，故名。《月令七十二候集解》中说：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”古籍《群芳谱》中也说：“暑气至此尚未极也。”这时，暑气上升气候炎热，但还没热到极点。

从农历小暑至立秋的 31 天时间内俗称为“伏夏”季节，有初伏、二伏、三伏。人们说，“热在三伏”，这是一年中气温最高、阳气极旺的时候。按照中医“春夏养阳”的养生原则，一些冬季常发而以阳虚阴寒为主的慢性病，多可通过伏夏的调养，使病得以好转，甚至痊愈。这就是中医称的“冬病夏治”的方法。

[返回目录](#)

### 大暑

暑是炎热的意思。大暑是最热的时期。“大暑”在每年的 7 月 23 日或 24 日，太阳到达黄经 120 度。《月令七十二候集解》：“六月中，……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”这时正值“中伏”前后，是一年中 hottest 的时期。

《管子》说：“大暑至，万物荣华”。中国许多地区有“三伏不热，五谷不结”的农谚，反映出这段时间的气温与农作物生长的密切关系。

炎热的大暑是茉莉、荷花盛开的季节。馨香沁人的茉莉，天气愈热香愈浓郁，给人洁净芬芳的享受。高洁的荷花，不畏烈日骤雨，晨开暮敛，诗人赞美它“映日荷花别样红”。

[返回目录](#)

## 立秋

立秋是二十四节气中的第十三个节气。是秋季开始的节气。每年8月7日或8日太阳到达黄经135度时为立秋。《月令七十二候集解》：“七月节，立字解见春(立春)。秋，揪也，物于此而揪敛也。”立秋一般预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临。立秋（节气）以后，秋后下一次雨凉快一次，因而有“一场秋雨一场寒”的说法。东汉崔《四民月令》：“朝立秋，冷飕飕；夜立秋，热到头。”

早在周代，逢立秋那日，天子亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋，举行祭祀仪式。据记载，宋时立秋这天宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内，等到“立秋”时辰一到，太史官便高声报奏。奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。

[返回目录](#)

## 处暑

处暑是二十四节气中的第十四个节气。每年8月23日或24日视太阳到达黄经150度时为处暑。明代《月令七十二候集解》中说：“七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”“处”含有躲藏、终止的意思，“处暑”表示炎热的暑天要结束了。

处暑之后，暑气虽然逐渐消退，但是，还会有热天气。所以有“秋老虎，毒如虎。”的说法。顾铁卿《清嘉录》也说：“土俗以处暑后，天气犹暄，约再历十八日而始凉；谚云‘处暑十八盆’，谓沐浴十八日也。”意思是，还要十八天的流汗沐浴。之后，气温将逐渐下降。

[返回目录](#)

## 白露

白露是二十四节气中的第十五个节气。每年9月7日或8日太阳到达黄经165度时为白露。《月令七十二候集解》中说：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”天气渐转凉，会在清晨时分发现地面和叶子上有许多露珠，这是因为夜晚水气凝结在上面的，故名。古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以白形容秋露。进入“白露”之后，在晚上会感到一丝丝的凉意。

[返回目录](#)

## 秋分

秋分是二十四节气中的第十六个节气。是二十四节气中最重要的八个节气(立春，春分，立夏，夏至，立秋，秋分，立冬，冬至)之一。这八个节气标示出季节的转换，清楚地划分出一年的四季。每年9月23日或24日视太阳到达黄经180度时为秋分。中国古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”《月令七十二候解集》上曰：“分者平也，此当九十日之半，故谓之分。”“秋分”的意思有二：一是太阳在这时到达黄径180度，一天24小时昼夜均分，各12小时；二是按中国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分日居秋季90天之中，平分了秋季。

秋分以后，气温逐渐降低，所以有“白露秋分夜，一夜冷一夜”和“一场秋雨一场寒”的说法。

古代帝王的礼制中有春秋二祭：春祭日，秋祭月。最初祭月的日子在“秋分”这一天，后来因为“秋分”在八月内每年不同，这一天不一定有月亮，遂逐渐约定俗成，将祭月的日子固定在八月十五日。

[返回目录](#)

## 寒露

寒露是二十四节气中的第十七个节气。每年10月8日或9日视太阳到达黄经195度时为寒露。《月令七十二候集解》中说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此时气温较“白露”时更低，露水更多，原先地面上洁白晶莹的露水快要凝结成霜了，且带寒意，故名。寒露后，天气渐渐凉起来了，真是露水冰凉。

[返回目录](#)

## 霜降

霜降是二十四节气中的第十八个节气。每年10月23日或24日视太阳到达黄经210度时为霜降。《月令七十二候集解》中说：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”此时气温达到0℃以下，空气中的水汽在地面凝结成白色结晶，称为霜。霜降是指初霜。不耐寒的植物将停止生长，呈现一片深秋景象。

霜降是秋季的最后一个节气。

[返回目录](#)

## 立冬

“立冬”是冬季的第一节气，在每年的 11 月 7 日或 8 日，太阳到达黄经 225 度。

《月令七十二候集解》说：“立，建始也”，又说：“冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。早在《吕氏春秋十二月纪》中就确立了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八个节气。这是二十四节气中最重要的八个节气，它清晰准确地标志了四季转换的过程。

“冬”即“终也”，结束之意。中医学认为，这一节气的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃发作准备。

[返回目录](#)

## 小雪

每年 11 月 22 日或 23 日，太阳位置到达黄经 240 度时为“小雪”节气。《月令七十二候集解》书说：“十月中，雨下而为寒气所薄，故凝而为雪。小者未盛之辞”。气温下降，降水出现雪花，但此时为初雪阶段，雪量小。小雪意为降雪开始，而雪还不是很大之意。从此逐渐感受到冬天的到来，但是阳光还很足，所以此时又有小春之称。

瑞雪兆丰年，霜重见晴天。小雪节气以后的降雪是应时的好雪，俗称瑞雪。瑞雪有利于粮食丰收，对人体健康也有益。雪水中所含的重水要比普通水所含的重水少四分之一，长期饮用，利于人的健康。

[返回目录](#)

## 大雪

每年 12 月 7 日前后，太阳位置到达黄经 255 度时为大雪节气。《月令七十二候集解》“十一月节，大者盛也，至此而雪盛也。”自今以后天气将更加寒冷，气温明显下降。雪将由小到大，降雪天数和降雪量比小雪节气增多，地面渐有积雪。

积雪覆盖在大地上，对农作物起到了保暖作用并能缓解旱情。“瑞雪兆丰年”，就是讲这个道理。

## [返回目录](#)

### 冬至

每年 12 月 22 日前后，太阳位置到达黄经 270 度时为冬至节气。《月令七十二候肌集解》书说：“终藏之气，至此而极也。”“冬至”是反映季节变化的节气之一。冬至这天是北半球白天最短，黑夜最长的一天，越向高纬白天越短而黑夜越长，到北极圈以内，则终日为夜。过了冬至，太阳光直射点开始向北半球移动，所以北半球的白天逐渐加长，黑夜逐渐缩短。而南半球则相反。

俗话说：“不过冬至不冷”。冬至日，气温还不是最低的时候，冬至过后，气温在一段时间内会继续下降。因此，中国民间把冬至过后的日子称作“数九寒天”，并编成“冬九九歌”来描述冬至后的气候变化：“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九，沿河看柳；七九河开；八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”九九歌把冬至日作为数九的第一天，之后共描述了九九八十一天天气由冷到最冷再逐渐转暖的变化及物候现象。从九九歌中可看出，三九四九是最冷的时期，故民间有“冷在三九”或“三九严寒”的说法。

### 冬至节的由来

古代，人们对冬至非常重视。冬至早在二千多年前的春秋时代就被确定了，从殷周到秦朝，都以冬至为岁首。汉朝以冬至为“冬节”，官府要举行祝贺仪式称为“贺冬”，例行放假。《后汉书》中有这样的记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”所以这天朝廷上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访，欢乐地过一个“安身静体”的节日。宋朝以后，冬至是祭祀祖宗的日子，人们在这一天要向父母尊长拜节。皇帝在这天要到郊外举行祭天大典。故冬至历来有“亚岁”之称。《清嘉录》有“冬至大如年”之说，呼为“冬至节”。这表明古人对冬至十分重视。人们认为冬至是阴阳二气的自然转化，是上天赐予的福气。

### 关于冬至的传说

《燕京岁时记》说：“冬至，民间不为节，唯食馄饨而已。”过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。冬至讲究吃馄饨相传有这样一个故事：汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，而能过上太平岁月。因最初制成馄饨是在冬至这一天，后来约定俗成，在冬至这天家家户户吃馄饨。

吃“捏冻耳朵”是冬至河南人吃饺子的俗称。缘何有这种食俗呢？相传南阳医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡那时适是大雪纷飞的冬天，寒风刺骨。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫其弟子在南阳关东搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放置锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒娇耳汤”的药物施舍给百姓吃。服食后，乡亲们的耳朵都治好了。后来，每逢冬至人们便模仿做着吃，是故形成“捏冻耳朵”此种习俗。以后人们称它为“饺子”，也有的称它为“扁食”和“烫面饺”，人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻耳。

[返回目录](#)

### 小寒

每年1月5日或6日，太阳位置到达黄经285度时为小寒。小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。《月令七十二候集解》中说：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”这时，天气开始寒冷。“小寒”一过，就进入“出门冰上走”的三九天了。

民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。小寒表示寒冷的程度，从字面上理解，大寒冷于小寒，但在气象记录中，许多地方小寒却比大寒冷，可以说是全年二十四节气中最冷的节气。

[返回目录](#)

### 大寒

“大寒”，是冬季最后一个节气，亦是一年中最后一个节气，每年1月20或21日，太阳到达黄经300度时为大寒。《月令七十二候集解》：“十二月中，解见前(小寒)。”《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之

大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时是许多地方一年中的最冷时期，风大，低温，地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。

按中国的风俗，特别是在乡村，每到“大寒”人们便开始忙着除旧布新，腌制年肴，准备年货。清代《真州竹枝词引》记载：“腌肉鸡鱼鸭，曰，年肴，煮以迎岁……”人们在经过了春夏秋季的大忙之后，进入了“冬三月”的农闲季节，而随着大寒的到来冬季农闲接近尾声，在准备腌鱼、腊肉之时，已经隐隐可以感受到大地回春的景致。

这段时期，大自然中正是一片严寒萧条景象。但是，尽管漫天冰雪，梅花却凌冬怒放，白如雪，红似火。大寒，最为严寒之时，但寒极必反，也就是说，春天已经不远了。岁欲穷，春欲临，笑迎新一年。

[返回目录](#)

(全书完)